FIŞA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026

Anul de studiu II / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituţia de învăţământ superior	**Universitatea „1 Decembrie 1918" din Alba Iulia**
1.2. Facultatea	**Teologie Ortodoxă**
1.3. Departamentul	**Artă Religioasă**
1.4. Domeniul de studii	**Muzică Religioasă**
1.5. Ciclul de studii	**Licentă**
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO*	**Muzică religioasă / Cantor – 263604, Referent muzical – 265211, Cântăreț – 265229, Tehnoredactor partituri – 265217 / Religious professionals – 2636, Musicians, singers and composeris - 2652**

** conform Planului de învățământ*

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	**Educație Fizică (3)**			2.2. Cod disciplină		**MR 213**	
2.3. Titularul activităţii de curs			Nu este cazul				
2.4. Titularul activităţii de seminar / laborator			Asist. Univ. Drd. Muntean Raul - Ioan				
2.5. Anul de studiu	**II**	2.6. Semestrul	**I**	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	**C**	2.8. Regimul disciplinei (**O** – obligatorie, **Op** – opţională, **F** – facultativă)	**O**

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	**1**	din care: 3.2. curs	**0**	3.3. seminar/laborator	**1**
3.4. Total ore din planul de învăţământ	**14**	din care: 3.5. curs	**0**	3.6. seminar/laborator	**14**

Distribuţia fondului de timp	ore
a.Studiul după manual, suport de curs, bibliografie şi notiţe	**0**
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate şi pe teren	**3**
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii şi eseuri	**6**
d. Tutoriat	**0**
e. Examinări	**2**
f. Alte activităţi universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)	**0**

3.7 Total ore studiu individual	11
3.8 Total ore activități universitare	14
3.9 Total ore pe semestru	25
3.10 Numărul de credite**	1

* 1 credit = 25 ore

**Se recomandă ca 3.7 să fie mai mare sau egal cu 3.8

4. **Precondiţii** (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	*Nu este cazul*
4.2. de competenţe	*Nu este cazul*

5. **Condiţii** (acolo unde este cazul)

5.1. de desfăşurare a cursului	*Nu este cazul*
5.2. de desfăşurarea a seminarului/laboratorului	*Studenții vor fi considerați prezenți și acceptați la orele de educație fizică doar dacă au echipament sportiv adecvat, diferit de cel de strada. De asemenea nu se tolerează studenților la ore și accesul acestora la lucrările practive după începerea cursurilor.*

6. Competenţe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	*Nu este cazul*
Competenţe transversale	*Nu este cazul*

7. **Obiectivele disciplinei** (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dezvoltarea calităților motrice. 2. Conștientizarea de către studenți a importanței practicării exercițiilor fizice și a sportului pentru o bună dispoziție și stare de spirit pozitivă în vederea bunei desfășurări a tuturor activităților zilnice.
7.2 Obiectivele specifice	1. Cunoașterea relației dintre frecvența cardiacă și adaptarea la efort. 2. Asigurarea deconectării și a factorului de compensare profesională a echilibrului psihomotric de bună dispoziție prin mișcare.

8. Conţinuturi*

8.1 Curs	**Metode de predare**	**Observaţii**
Nu este cazul	-	-
Bibliografie Nu este cazul		
8.2. Seminar-laborator		
1. *Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor inferioare – 4 ore* 2. *Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii membrelor superioare – 4 ore* 3. *Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii abdominale – 2 ore* 4. *Dezvoltarea prin mijloace specifice a forței și a musculaturii pieptului și spatelui – 4 ore*	*Exerciții specifice practicate pe aparatură specifică în sala de sport*	-
Bibliografie *Nu este cazul*		

** temele de curs și seminar/laborator trebuie să acopere în întregime obiectivele specifice formulate la secțiunea 7.2.*

** temele abordate la curs și cele de la seminar pot fi proiectate atât în relație de complementaritate, cât și/sau în relație de aprofundare a tematicii.*

** este recomandabil ca elaborarea fișei disciplinei să fie făcută în echipă de către titularul de curs și cel de seminar/laborator, eventual de către toți titularii aceleiași discipline, acolo unde mai multe persoane predau aceiași disciplină.*

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

***Dezvoltarea abilităților de auto-gestionare și reziliență fizică**: Întrucât studenții la Muzică Religioasă vor participa la evenimente publice și ceremonii religioase, capacitatea de a menține o bună condiție fizică și un nivel ridicat de energie este esențială. Angajatorii din domeniu apreciază rezistența fizică și postura corectă, mai ales în timpul reprezentațiilor lungi, ceea ce face ca educația fizică să fie relevantă.*

***Îmbunătățirea capacităților respiratorii și de susținere vocală**: Practicarea sportului și exercițiile de educație fizică ajută la dezvoltarea capacităților respiratorii, esențiale pentru studenții care interpretează muzică vocală. Multe asociații profesionale în domeniul muzical recunosc importanța unei bune condiții fizice pentru performanța vocală de lungă durată.*

***Îmbunătățirea abilităților de concentrare și coordonare**: Prin intermediul activităților sportive, studenții își pot dezvolta capacitățile de coordonare motorie și concentrare, care sunt benefice în studiul și interpretarea muzicală. Aceste abilități sunt apreciate de angajatori, deoarece ele contribuie la o mai bună execuție tehnică și la o prezență scenică echilibrată.*

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	-	-	-
10.5 Seminar/laborator	*Evaluare finală*	*Verificare practică*	100%

10.6 Standard minim de performanţă:

a) Prezența:

• la seminarii este obligatorie și pentru a putea fi evaluat pentru a primi calificativul de Admis/Respins, studentul trebuie să aiba cel puțin 10 prezențe în cazul în care nu lucrează și 5 prezente în cazul în care lucrează (se demonstrează calitatea de angajat printr-o adeverință eliberată de la locul de muncă).

b) Nota finală:

• este compusă din 100% examenul practic

c) Examenul:

• examenul practic este compus din exerciții de educație fizică, pe care studentul trebuie să le execute pentru a fi promovat.

Data completării	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
17.09.2025	-	

Data avizării în departament

25.09.2025	Semnătura directorului de departament